Din experiența specialiștilor străini

Publicăm azi o serie de exerciții pentru antrenamentul fotbaliștilor, reproduse după revista de specialitate vest-germană „FUSSBALL TRAINER".

Sînt exerciții combinate, pe care le recomandăm, dat fiind conținutul lor complet (pregătire tehnică, tactică, fizică).

EXERCIȚII PENTRU SCHIMB DE LOCURI ATAC CU DOUĂ VIRFURI

Trei jucători pe care-i însemnăm cu A, B, C se postează la cca. 30 de metri de careul de 16 metri. Jucătorul A se află pe stînga, B în centru, iar C pe dreapta. Jucătorul A este în posesia balonului și-l trimite la mijloc jucătorului B. Îndată ce a pasat mingea, atît jucătorul A cît și jucătorul C sprintează în forță în cruce. Jucătorul B care are între timp mingea, o conduce cîțiva pași și apoi pasează unuia dintre atacanții care aleargă în cruce, să zicem jucătorului C. Acesta din urmă, reluînd balonul, pasează lui A care trage la poartă. În al doilea exercițiu, jucătorul C va fi în poziție de șut și va expedia mingea spre poartă.

De notat că acest exercițiu trebuie făcut de toți jucătorii echipei, care vor fi împărțiți în cele trei grupe. Ei își așteaptă rîndul, astfel încît fiecare va exersa șutul la poartă. Se înțelege deci, că aceia care au fost în grupa A vor fi la un moment dat în grupa B și C și invers. Exercițiul va fi repetat de cinci pînă la zece ori și el este totodată un excelent prilej pentru dezvoltarea pregătirii fizice. (Vezi fig. 1).

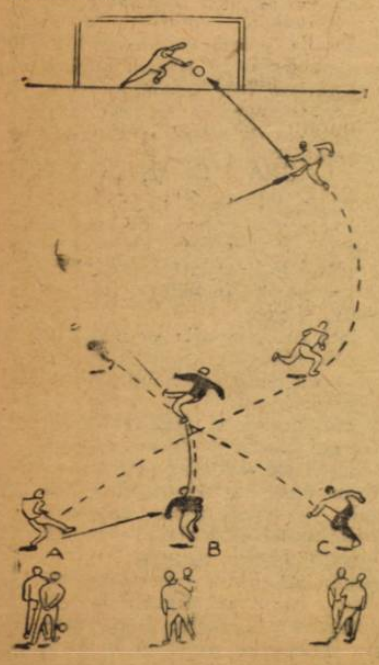

Fig. 1

EXERCIȚII COMBINATE (CENTRĂRI, ȘUTURI LA POARTĂ) CU ADVERSARI

Exercițiul se numește „combinat" pentru că el include două procedee diferite: centrarea și șutul la poartă. Jucătorii se antrenează pe de o parte executînd centrări, iar pe de altă parte, atacanții postați în fața porții se vor strădui să reia balonul prin șuturi directe, cu piciorul sau cu capul. La începutul exercițiului, în fața porții va sta înaintașul central. Acesta, în funcție de poziția mingii o va relua cu capul sau cu piciorul.

Unul dintre jucători (mijlocașul dreapta în schiță) va pasa balonul lateral extremei. Acesta aleargă cu mingea cîțiva pași, iar din apropierea colțului terenului va centra în așa fel încît să ofere o poziție ideală de șut jucătorului aflat în fața porții. Exercițiul trebuie repetat de nenumărate ori, fără adversari, pentru ca extrema și atacanții să se obișnuiască cu centrarea sau șutul la poartă, să capete siguranța și calmul de care au nevoie în timpul partidei. Centrările vor fi făcute în diferite maniere: la înălțime (pentru șuturile cu capul), la semiînălțime (pentru șuturile cu capul, din plonjoane), la firul ierbii (pentru șuturile cu piciorul). Totodată extrema trebuie să sesizeze poziția atacantului, servindu-i balonul în funcție de poziția în care se află în fața porții.

De asemenea, extrema trebuie să cunoască calitățile atacanților care se află în fața porții și așteaptă centrarea. De pildă, dacă unul dintre atacanți este cunoscut ca un bun șuter sau un jucător periculos în loviturile de cap, el îi va centra în consecință.

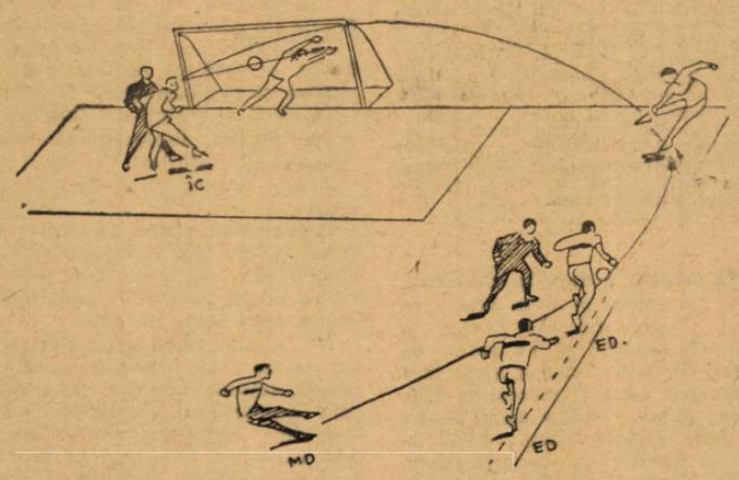

Fig. 2

La început — după cum am spus — exercițiul se face fără adversar. Apoi, în fața porții va fi postat un fundaș, mai pe urmă, doi sau chiar trei, pentru a îngreuia poziția de șut și a face exercițiul mai dificil, identic cu fazele care survin în timpul partidei. În scopul dinamizării exercițiului se recomandă ca el să fie făcut pe două părți, pe extrema stîngă și pe extrema dreaptă.

Se recomandă, ca acest procedeu să fie exersat de absolut toți jucătorii (nu numai de atacanți), pentru că în jocul modern, fiecare ia parte la atac, poate deveni extremă sau vîrf de atac. Exercițiul poate fi practicat cu patru înaintași postați în fața porții, dar în acest caz, în fața portarului vor fi postați trei fundași. Bine înțeles, procedeul se îngreuiază în acest fel, dar el este deosebit de util pentru că se apropie foarte mult de situațiile care survin adesea în timpul partidelor (Vezi fig. 2).

JOC DE COMBINAȚIE CU SCHIMBURI DE LOCURI ȘI ȘUT LA POARTĂ

Jucătorii se așează pe două rînduri: A și B, la centrul terenului la o distanță de cca. 8—10 metri. Primul jucător din rîndul A trimite mingea înainte, spre dreapta jucătorului care a sprintat simultan din rîndul B. Acesta din urmă preia mingea și o conduce lateral, înainte spre stînga — și apoi pasează spre dreapta jucătorului venit în față, din rîndul A. Acum este rîndul jucătorului din grupa A să facă același exercițiu, alergînd înainte spre stînga și pasînd la dreapta jucătorului venit înainte din rîndul celălalt. La marginea careului de 16 metri, mingea va fi șutată spre poartă. Exercițiul se repetă, așa încît fiecare dintre jucătorii așezați pe cele două rînduri să efectueze — în doi — cîte un șut la poartă. (Vezi fig. 3).

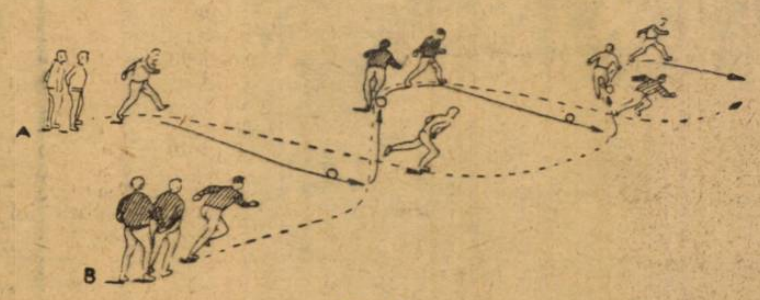

Fig. 3

Sfaturi pentru voi, TINERI FOTBALIȘTI

FOTBAL ÎN VACANȚĂ

A venit vacanța de vară. Fiecare dintre voi aveți mai mult timp liber. Vă pregătiți să plecați la mare sau la munte, dar nimeni nu pierde din vedere că, oriunde s-ar găsi, tînărul fotbalist dorește să schimbe cîteva pase cu mingea, alături de prietenii săi, pe plajă sau pe o pajiște verde. Deci, în bagajul pe care-l luați cu voi, nu uitați mingea, fie ea chiar una de cauciuc.

Jocul acesta simplu, în care voi vă conduceți singuri, vă arbitrați singuri, vă dă personalitate, imaginație și putere de creație.

În concluzie, jucați, jucați pentru ca să învățați.

DIFERITE JOCURI

Orice joc începe prin cîteva schimburi de pase, tras la poartă, joc cu capul, continuînd cu „trei contra trei", „patru contra patru" sau „cinci contra cinci", în funcție de numărul de tineri și de dimensiunile terenului.

Un joc foarte util și distractiv este „tenis cu piciorul", care se joacă pe un teren de dimensiunile celui de volei, despărțit la mijloc de o sfoară mai groasă, suspendată pe două bețe, cam la un metru înălțime de pămînt. Echipele pot fi alcătuite din doi, trei sau patru jucători.

Regulile jocului sînt ca la tenis de masă: fiecare partidă pînă la 21 de puncte, cu schimburile de serviciu la 5 puncte.

Serviciul se face de la linia de fund, direct din mînă sau din drop-gol, peste sfoară. Dacă mingea cade în terenul propriu sau sub sfoară se pierde un punct. Mingea poate fi jucată direct sau după o atingere cu pămîntul. Jucătorii din aceeași echipă pot pasa între ei, cu piciorul sau cu capul, numai de trei ori. Pasele sînt foarte importante în acest joc, deoarece ele dezvoltă ideea de joc colectiv. Se poate juca și pe terenuri de asfalt improvizate, marcate cu cretă, pe aleile dintre blocuri, cu minge de cauciuc.

Tenisul cu piciorul este un joc plăcut, care dezvoltă simțul mingii, precizia pasei, echilibrul și suplețea.

Dacă aveți posibilități, puteți să-l jucați cu o variantă mai grea:

— marcați la circa doi metri de la linia de fund, cîte un cerc cu diametrul de 0,50 m. în ambele părți;

— așezați cîte o poartă mică, făcută din două bețe înfipte în pămînt, în stînga și în dreapta sforii care desparte terenul, la circa trei metri.

Mingea trimisă în cerc va însemna două puncte, iar cea trimisă în poartă, indiferent care dintre ele, va însemna trei puncte. Această variantă necesită o mai activă circulație a mingii și a jucătorilor, deci o mobilitate și o execuție deosebite.

Folosind aceste jocuri simple, nu vă puteți pierde deprinderile, ba mai mult, vă puteți forma și altele. Cert este însă că veți obține o execuție relaxată, decontractată.

De obicei, băieții care nu se cunosc între ei, în tabere la munte sau la mare, caută „să se remarce", ținînd mingea, driblînd. Jucătorul adevărat însă face un lucru sigur: joacă simplu. De aceea, în cursul meciurilor, jucați colectiv, prin pase, prin circulația mingii, faceți „unu-doi"-uri, centrați în spate, trageți la poartă direct sau din voleu.

Nu vă subestimați partenerii de joc, chiar dacă ei sînt mai puțin antrenați decît voi, nu luați o atitudine ironică față de adversar. Nu faceți abuz de fantezii ridicole, ci căutați să obțineți decontractarea în execuție, ceea ce vă va ajuta să realizați progrese. Perfecționați-vă permanent simțul mingii, amortizările, preluările, precizia paselor, driblingul și protejarea, atacul pentru minge, cît și trasul la poartă precis; toate acestea însă, păstrînd o destindere în mișcări.

★

IN INCHEIERE, un articol din regulamentul de joc. Azi, articolul 2:

Mingea va fi de formă sferică, anvelopa exterioară va fi din piele și nici un material care ar putea constitui un pericol pentru jucători, nu va putea fi folosit în confecționarea ei.

Mingea va putea avea o circumferință de cel mult 71 cm. și cel puțin 68 cm.

Ea va cîntări la începutul partidei, cel mult 453 gr. și cel puțin 396 și nu va putea fi schimbată în timpul jocului, decît cu autorizația arbitrului.

ȘT. STĂNCULESCU
antrenor la Centrul de fotbal „Dinamo"

SĂ ASIGURĂM JOCURILOR CONDIȚII CÎT MAI BUNE DE DESFĂȘURARE

S-a putut observa în ultimul timp că unele jocuri de fotbal se desfășoară în condiții necorespunzătoare, ceea ce face ca întrecerea de pe teren să degenereze.

Care este, în asemenea cazuri, partea de vină a arbitrului?

Se știe că, în conformitate cu prevederile regulamentului, arbitrii au puteri depline în conducerea jocurilor. Cînd ei nu fac uz de aceste drepturi — sau invers, fac prea mult abuz de ele — partida pierde nu numai din punct de vedere calitativ, dar și pe planul eticii sportive. În aceste cazuri, arbitrii nu mai sînt stăpîni pe joc, lăsînd pe echipieri să utilizeze toată gama de duritați, să-și plătească „polițele", să protesteze la toate deciziile, ajungînd pînă la insultarea celui ce conduce jocul. S-au mai văzut și cazuri cînd unii echipieri, odată aflați în suprafața de pedeapsă, simulează a fi victimele unui fault imaginar, reclamînd arbitrului acordarea penaltiului. În cazul cînd nu li se face pe plac, atacantul trece la amenințări directe împotriva arbitrului, cum s-a întîmplat în jocul de campionat Recolta Carei — Vagonul Arad, cînd echipa gazdă a dat naștere la acte de-a dreptul intolerabile.

După regulament, arbitrul trebuia în această situație, să oprească definitiv jocul.

Repetarea unor asemenea carențe de autoritate a făcut să se acrediteze legenda — de multe ori însă întemeiată — că unii arbitri, procedînd subiectiv și cu timiditate — nu sancționează multe din iregularitățile de joc ale echipelor gazdă.

Un argument de bază îl constituie acordarea în număr destul de mare a loviturii de la „11 m"., în favoarea acestor din urmă formații. Cînd o asemenea lovitură este, totuși acordată echipei oaspete, ea constituie un mare eveniment, după cum au calificat toți crainicii și cronicarii sportivi cazul de la Iași, din 15 mai a.c., cînd arbitrul a avut „curajul" de a decreta un penalti în favoarea echipei Universitatea Cluj.

Dacă așa stau lucrurile, să vedem cum pot fi remediate aceste neajunsuri, pentru ca incidentele de pe teren să se reducă la minimum, iar numărul jucătorilor eliminați să scadă simțitor?

În primul rînd, consider că trebuie să se acționeze mai mult pe cunoașterea de către jucători a regulamentului. Sînt încă mulți jucători care, deși practică de mai mult timp acest sport, totuși nu-i cunosc regulile. Astfel de exemplu, jucătorul Barbu de la Dinamo Pitești a ajuns în fața Comisiei de disciplină, fiind eliminat de arbitru la jocul Știința Craiova — Dinamo Pitești. El a afirmat că arbitrul a condus foarte slab jocul, invocînd printre altele și faptul că l-a sancționat pentru că a atacat un adversar cu „pieptul", deși alți arbitri nu au condamnat această modalitate de atac.

Este știut că atacul cu pieptul a fost cîndva permis, acum însă el este interzis, îngăduindu-se numai cel „umăr la umăr" și în condiții egale. Alți jucători reclamă că deși nu și-au lovit adversarii, ci numai au avut intenția să-i lovească, totuși au fost penalizați de arbitri.

Trebuie să spunem că bine au procedat aceștia, deoarece regulamentul este clar. Printre cele două infracțiuni care se sancționează cu lovitură liberă directă este și următoarea: „lovește sau încearcă să lovească un adversar". Iată deci, că arbitrul urmează să sancționeze nu numai fapta, dar și intenția, tocmai pentru a asigura jocului caracterul necesar de sportivitate. Bine ar fi dacă antrenorii, în munca lor cu jucătorii, ar desfășura o mai mare activitate în ceea ce privește prelucrarea regulamentului de joc, la nevoie putînd apela și la colegiile locale de arbitri.

În partida Rapid — Universitatea Cluj, jucătorul Ion Ionescu a protestat că arbitrul de linie l-a semnalizat în ofsaid la o minge degajată de portarul Răducanu, fără să știe că numai la lovitura de poartă nu există ofsaid în prima fază și că în rest, cînd mingea se află în joc, există ofsaid.

Am enumărat aici numai cîteva aspecte legate de actele de indisciplină comise de unii jucători pe teren, considerînd că este de datoria antrenorilor și a conducerilor secțiilor de fotbal din cluburi de a desfășura o mai intensă activitate educativă cu jucătorii, în așa fel încît aceștia să stăpînească bine regulile de joc și să dea dovadă de o mai mare disciplină pe teren, în timpul partidelor.

D. BĂRBULESCU
membru al Colegiului central al arbitrilor de fotbal